



# 2・3月のほけんだより



令和8年2月1日発行  
戸塚愛児園

今年度も残すところあと2か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えるよう、たいせつに過ごしましょう。

## 耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

- 1 耳をつめで引っかいたり、強く引っ張ったりしない



- 2 耳あかがたまっているか、こまめにチェック



- 3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



- 4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



## 子どもも花粉症に

最近は、園でも花粉症の子どもが増えていきます。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことですいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。



抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

## 未就学前には… MRワクチン（麻しん・風しん）を受けましょう。

MRワクチンとは、麻しん（はしか）と風しん（ふうしん）という、非常に感染力の強い2つの病気をまとめて予防する生（なま）ワクチンで1歳と小学校入学前の2回、定期接種として無料で受けられる、重要な予防接種です。

### なぜ2回接種するの

1回だけでは免疫ができない人や、免疫が時間とともに弱まる人が一定数いるため、2回接種することで免疫獲得率を97%～99%以上に高め集団免疫を維持します。

### 副作用

接種部位の発赤、腫れ、硬結、リンパ腫の腫れなどが見られることがあります、いずれも一過性で通常数日中に消失します。

